

Ochorenia, ktoré nie sú TABU



**Veronika
Ostrihoňová**

Zdravotníctvo
je jedno z najslabších
miest našej krajiny.
Je možné, že nás ozaj
časom nebude mať
kto ošetrovať.

03

Osteoporóza
Zákerný „žráč“ kostí

08

Mýty a fakty
Laserové operácie očí

11

Antikoncepčné metódy
Poznáte všetky?

Psychoterapia mi prináša viac pohody a pokoja

Nedávno som sa viedla taxíkom a pán taxikár sa ma opýtal: „Kamže, slečna, do práce?“ Tak som sa naňho usmiala a úprimne som mu povedala: „Nie, idem na terapiu ku psychologičke.“



Kristiána Kóna
lifestyle fotografka

Jeho pohľad zamrzol. Tváril sa trochu vystrašene a súcítne, a potom sa ma opýtal, čo mi je. Povedala som mu, že kedysi som sa veľmi trápila. Mala som nízke sebavedomie, neverila som si. Bola som so sebou nespokojná, nevedela som, čo mám robiť, a tak som vyskúšala ísť na svoju prvú terapiu. Každé sedenie mi dodávalo väčšiu vnútornú odvalu. Učila som sa prijímať to, aká som, uvedomovať si, že je to v poriadku. Začala som sama seba vnímať stále viac pozitívne. Teraz už neriešim žiaden veľký problém. Na terapii chodím preventívne, pretože mi pomáhajú urobiť si väčší poriadok v mojich myšlienkach a pocitoch. Vďaka tomu sa zastavím a venujem čas len sama sebe. Nahlas premýšľam o tom, čo ma trápi, čo mi robí radosť, z čoho mám strach, čo ma števe, alebo kam by som sa chcela posunúť. Baví ma analyzovať to s niekým, kto je na to odborník a je mi zároveň oporou. Kto mi vie dať svoj nestranný pohľad a správnymi otázkami ma nasmeruje, aby som na to, čo potrebujem, prišla sama. Aby som si vyriešila svoje problémy a mohla sa posunúť ďalej. Považujeme za dôležité čistiť si naše

ruky, telo, tvár, vlasy, naše domácnosti, oblečenie...

Čistíme si však našu hlavu aj zvnútra? Od všetkých nahromadených myšlienok a starostí?

Ak sme chorí, ideme k lekárovi, aby nás vyliečil, ale ak nás zožiera niečo neprijemné zvnútra, podceňujeme to. Máme pocit, že si to máme vyriešiť sami, alebo že nám možno pomôže sťažovať sa priateľom a známym. Hlavný problém týmto neriešime, len ho odsúvame a on rastie.

Možno si myslíme, že naše problémy nie sú dostatočne veľké, aby si to vyžadovalo návštevu psychológa. A pritom čokoľvek, čo nás trápi dlhodobo, je dostatočne podstatné, aby sme tomu venovali našu pozornosť. Naša vnútorná nepohoda je mnohokrát hlavnou príčinou rôznych chorôb. Preto si myslím, že starať sa o naše vnútro je to najdôležitejšie.

Na mojom Instagrame sa ma ľudia často pýtajú, či som bola vždy taká šťastná, usmiate a plná pozitívnej energie. Hovorím im, že som svoje emócie vždy prežívala veľmi intenzívne. Tak ako dokážem dať najavo radosť, šťastie a nadšenie, takisto intenzívne prežívam smútok, bolesť a hnev.

Počas dospievania som sa často trápila a málo som si verila. Viackrát som sa sklamlala v láske. Dokázala som pre to smútiť veľmi dlho a veľmi intenzívne. Najväčší zlom prišiel, keď som začala chodiť ku psychologičke. Krátko na to, podľa mňa aj vďaka tomu, som spoznala môjho skvelého manžela Ota. Veľmi mi to pomohlo. Začala som sa mať rada – taká, aká som, prestala som už o sebe toľko pochybovať, porovnávať sa a začala som si život užívať. Odkedy som na svojom Instagrame spomenula, že chodím ku psychologičke, takmer denne mi chodia správy, kde ma ľudia prosia o pomoc, aby som im niekoho odporučila. Rozposlala som už vyše 400 správ a mám naozaj veľkú radosť, že sa o to ľudia zaujímajú stále viac.

Psychoterapia mi prináša viac pohody a pokoja, lepšie zvládať náročné situácie, ale najmä pekný vzťah samej so sebou, so svojím manželom a s druhými ľuďmi. S mojím manželom Otom sa obaja staráme o naše psychické zdravie, pretože chceme, aby sa nám žilo krajšie. ■

”

Ak sme chorí, ideme k lekárovi, aby nás vyliečil, ale ak nás zožiera niečo neprijemné zvnútra, podceňujeme to.

Sledujte nás

facebook.com/MediaplanetStories

[Mediaplanet_czsk](https://www.instagram.com/Mediaplanet_czsk)

Recyklujte, prosím

Ochorenia, ktoré nie sú TABU, 23.3.2020, Managing Director: **Tomáš Haring**, Content & Production Manager: **Klára Fucimanová**, Graphic Designer: **Zuzana Ondrovičová**

Zodpovedný za tlač: **Tlačiareň Petit Press, a.s.** Kontakt: **Mediaplanet Czech s.r.o.** Tel.: **+420 228 803 320** E-mail: **hello-czechrepublic@mediaplanet.com** Vydavateľstvo nezodpovedá za obsah inzercie a PR článkov.

INZERCIA

VEDELI STE, ŽE EXISTUJE AJ TAKÝTO KOENZÝM?

Chránený v olejovej kapsule, podrobený 30 ročnému výskumu od svetoznámej firmy KANEKA™

- získaný z prirodzeného zdroja fermentáciou kvasiniek
- mikronizovaná forma pre čo najlepšiu vstrebateľnosť porovnateľná s koenzýmom Q10 produkovaným ľudským organizmom
- praktické užívanie 1 kapsula každý druhý deň
- olejová kapsula poskytuje potrebnú ochranu aktívnej látky

KANEKA Q10 CERTIFIKOVANÁ JAPONSKÁ KVALITA

KAPSULA ODOLNÁ VOČI SVETLU A VZDUCHU

BARNYS **INFOLINKA 0850 184 314** **www.barnys.sk**

BENU NAŠE PRODUKTY SÚ DOSTUPNÉ V KAŽDEJ DOBREJ LÉKARNI AKO AJ V SÍŤACH LÉKARNÍ: **Dr.Max**

Nástrahy letných dní

S pribúdajúcimi slnečnými dňami už čoraz častejšie myslíme na letné obdobie, na dovolenku pri vode, ktorá sa však pre mnohé ženy spája s obavami, ako ochrániť svoje intímne zdravie.

Letnú sezónu by sme si chceli užiť naplno, s maximálnou pohodou a bez zbytočných starostí navyše, ale čo robiť v prípade, keď sa „tam dole“ necítíme komfortne?

Vaginálna mykóza

Najčastejší problém, ktorý trápi ženy nielen počas letných dní, býva vaginálna mykóza. Biely hrudkovitý výtok, zvyčajne bez zápachu, majú na svedomí spravidla kvasinky. Tie sa okrem výtoku podpisujú aj na svrbení, pálení, bolestivým pohlavným stykom, začervenaním i opuchom. Príčiny jej vzniku bývajú rôzne – môžu byť dôsledkom užívania antibiotík, oslabenej imunity, stresu, nadmernej konzumácii cukru alebo nakazením od partnera. Na vznik mykózy má vplyv aj vlhké prostredie – mokré plavky, chlórovaná voda v bazénoch či neprievzdušná spodná bielizeň.

Ako si rýchlo a účinne pomôcť

Rosalgin® Easy vaginálny výplach je rýchle, účinné, moderné a pohodlné rie-

šenie gynekologických ťažkostí, vaginálnej mykózy, svrbenia a pálenia. Účinne pôsobí proti kvasinkám a baktériám, a preto je účinný aj proti tzv. zmiešaným infekciám. Po jeho aplikácii nie je potrebné použitie vložky ani sprcha, ako je to v prípade vaginálnych čapíkov či krémov. Výplach Rosalginom odstraňuje aj mechanické nečistoty a žena nadobudne okamžitý pocit čistoty.

PRAKTICKÉ A JEDNODUCHÉ RADY

- 1. Neostávajú príliš dlho v mokrých plavkách, vždy sa prezlečte do suchých plaviek.**
- 2. Noste vzdušnú bavlnenú spodnú bielizeň.**
- 3. Používajte Rosalgin®, ktorý prináša rýchlu úľavu od gynekologických ťažkostí, svrbenia a pálenia.**

Viac informácií sa dozviete na www.rosalgin.sk.

INZERCIA

ROSALGIN
benzylamíniumchlorid

**Silný účinkom,
nežný k ženám**

**ROSALGIN® prináša rýchlu úľavu
od gynekologických ťažkostí,
svrbenia a pálenia**



Rosalgin a Rosalgin Easy sú lieky určené na oplachy alebo výplachy ženského pohlavného ústrojenstva, dostupné bez lekárskeho predpisu. Pred použitím si pozorne prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v písomnej informácii pre používateľov.

ANGELINI
IN THE FUTURE SINCE 1919

Angelini Pharma Slovenská republika s.r.o.
Júnová 33, 831 01 Bratislava
tel.: 02/5920 7320, e-mail: office@angelini.sk
www.angelini.sk

402017_005_Rosalgin AL - album vydania: jún 2018



Poznáte všetky antikoncepčné metódy?

V súčasnosti sa už nemusíte obmedzovať a vďaka metódam ochrany pred otehotnením môžete byť počas sexu v pokoji. Vybrali sme tie najčastejšie z nich.

ORÁLNA ANTIKONCEPCIA

Antikoncepčné tabletky patria medzi svetovo najpredpisovanejšie lieky. Moderná orálna antikoncepcia obsahuje veľmi malé dávky syntetických hormónov progesterínu a estrogénu (tzv. „kombinované tabletky“). Tieto tabletky (často nazývané „antikoncepčné tabletky“) účinne zabráňujú otehotneniu, ak sú užívané podľa inštrukcií a v rovnakom čase každý deň. Pri správnom užívaní dosahuje účinnosť antikoncepcie až 99,7 %. Antikoncepčné tabletky majú aj preukázateľne preventívny účinok proti vzniku niektorých ochorení, ako sú napríklad cysty na vaječníkoch, rakovina endometria, rakovina vaječníkov či hrubého čreva. V neposlednom rade tiež zlepšujú kvalitu pleti a vlasov.

MUŽSKÝ KONDÓM

Väčšina kondómov je vyrobená z tenkej latexovej gumy alebo polyuretánu. Kondómy sú buď suché, alebo lubrikované na vode založenom lubrikante, alebo spermicide. Kondómy veľmi efektívne zabráňujú otehotneniu, ak sú použité správne a pri každom pohlavnom styku (tzv. „správne používanie“). Avšak tzv. „spolahlivosť v praxi“, keď sú započítané aj chyby používateľa, je nižšia. Kondóm je typ bariérovej ochrany, ktorý pri správnom používaní patrí k najúčinnjším spôsobom ochrany pred sexuálne prenosnými ochoreniami vrátane HIV.

PRERUŠOVANÁ SÚLOŽ

Prerušovaná súlož, alebo lekárske „coitus interruptus“, je založená na tom, že muž vytiahne penis z partnerkinej vagíny pred ejakuláciou. Takáto prerušovaná súlož je značne riskantná, nakoľko muž musí byť schopný vytiahnuť penis ešte pred vyvrhnutím, a to správne počas každého sexuálneho styku. Napriek vysokej nespoľahlivosti tejto metódy, ktorá si vyžaduje extrémne sebaovládanie, ešte stále mnohé páry veria v jej efektívnosť. Mužský orgazmus však produkuje tzv. predejakulačnú tekutinu, ktorá môže obsahovať životaschopné spermie, a tým môže prísť k otehotneniu.

niu. Túto formu antikoncepcie žena nedokáže ovplyvniť a musí sa spoľahnúť len na mužovu koncentráciu a šikovnosť...

VNÚTROMATERNICOVÉ TELIESKA

Vnútromaternicové telieska sú malé telieska zvyčajne tvaru písmena T vyrobené buď z ušľachtileho kovu alebo z mäkkého plastu. Plastové môžu obsahovať hormón levonorgestrel. Vnútromaternicové teliesko s levonorgestrelom nazývame vnútromaternicový systém. Má schopnosť postupne uvoľňovať denne levonorgestrel vo veľmi nízkych dávkach priamo na mieste účinku, teda priamo do maternice, čím sa dosahuje, že má okrem antikoncepčného účinku aj schopnosť znížiť intenzitu nadmerného menštruačného krvácania a zároveň zahusťuje hlien v krčku maternice, čím chráni maternicu aj pred prestupom infekcie z pošvy. Keďže ide o vnútromaternicové teliesko, do maternice ho musí zaviesť odborník-gynekológ. Vnútromaternicový systém s levonorgestrelom predstavuje vysoko efektívnu zvratnú a bezpečnú metódu dlhodobej antikoncepcie predovšetkým pre ženy, ktoré už rodili a obzvlášť ho prívítajú tie z nich, ktoré sa chcú vyhnúť potrebe užívať antikoncepčnú tabletu každý deň.

NÚDZOVÁ ANTIKONCEPČNÁ TABLETKA

Po nechránenom styku, alebo ak zlyhá akákoľvek antikoncepčná metóda, resp. ak nebola použitá žiadna antikoncepcia, je možné užiť „tabletku po“. Tá dokáže bezpečne zabrániť nechcenému otehotneniu, a to tým, že zabráni alebo oneskorí uvoľnenie vajíčka z vaječníka (zabráním ovulácie) pomocou hormónu nazývaného levonorgestrel (vyskytuje sa tiež v mnohých štandardných antikoncepciách). Tabletku je potrebné užiť do 72 hodín po nechránenom styku – a čím skôr, tým je účinnejšia. Je vhodné mať jedno balenie pre istotu doma. Čas použiteľnosti tabletky od výroby je 4 roky. Tabletky však nemá žiaden účinok, ak je žena už tehotná, nejde teda o potratovú tabletu. ■

Diabetes a srdce

Cukrovka patrí k tzv. civilizačným ochoreniam, ktorých výskyt sa zvyšuje priamo úmerne s nárastom obezity a celkového nezdravého životného štýlu.

MUDr. Barbora Zoboková
Diabetologická ambulancia SIN AZUCAR, s. r. o., Malacky

Pacienti trpiaci diabetom sú viac ohrození slepotou, amputáciou v dôsledku diabetickej nohy či zlyhaním obličiek a následnou dialýzou. Už menej rezonuje fakt, že cukrovka zvyšuje riziko mnohých iných závažných ochorení. Diabetici 2. typu trpia a umierajú na srdcovocievne ochorenia, najmä na srdcový infarkt a mozgovú porážku. Tieto príčiny sú najčastejšie sa vyskytujúce v celej slovenskej populácii, problémom však je, že pacienti s cukrovkou ich môžu dostať skôr.

Metabolický syndróm

Keď sa u jedinca súčasne vyskytne viac rizikových faktorov, ktoré sa nesčítajú ALE násobia, hovoríme o metabolickom syndróme. Z tohto dôvodu je potrebné, aby mal každý diabetik okrem cukru pod kontrolou aj svoj krvný tlak, hladinu cholesterolu, aby nefajčil, hýbal sa a udržiaval si primeranú telesnú hmotnosť. Pravidelné kontroly u diabetológa zabezpečia,

aby bol pacient kontrolovaný a v prípade potreby odoslaný do kardiologickej, cievnej, alebo neurologickej ambulancie. Varovným signálom je, samozrejme, dušnosť, opuchy nôh, bolesť či tlaky na hrudníku.

Pokrok v liečbe ochorenia

V nedávnej minulosti prišli aj na slovenský trh nové skupiny liekov, ktoré okrem toho, že významne znižujú hladinu cukru v krvi diabetika, poskytujú aj mnohé iné pozitívne účinky. Odborné spoločnosti upravujú svoje usmernenia na liečbu diabetu a tieto lieky sa posúvajú v liečbe vyššie. Klinické skúšania preukázali, že tieto lieky znižujú riziko úmrtia na srdco-

vocievne ochorenia viac ako o tretinu. V praxi to znamená, že takto liečený pacient môže žiť dlhšie oproti pacientovi na štandardnej liečbe. Navyše sa preukázal ochranný vplyv tejto skupiny liekov na obličky a zníženie hospitalizácií pre srdcové zlyhanie. Významným plusom je nízke riziko nebezpečného poklesu hladiny cukru v krvi (tzv. hypoglykémia) a zníženie hmotnosti u väčšiny diabetikov.

Diabetes je závažné, ale v súčasnosti veľmi dobre liečiteľné ochorenie. Pri pravidelných kontrolách, dodržiavaní zásad zdravého životného štýlu a dobre nastavenej účinnej a bezpečnej liečbe môže pacient s cukrovkou žiť dlhšie. ■



INZERCIA

1 VEC, KTORÚ POTREBUJETE VEDIEŤ

Srdcové ochorenia sú najčastejšou príčinou úmrtnosti ľudí s cukrovkou 2. typu.^{1,2}

Nad rámec odporúčanej zmeny životného štýlu, máte možnosť sa spýtať Vášho lekára na liečbu, ktorá môže znižovať riziko srdcových ochorení.³

Je to Vaše srdce. Chráňte si ho.

Referencie:

1. Leon B, Maddox T. World J Diabetes. 2015;6(13):1246-58.
2. Morrish NJ, Wang SL, Stevens LK, et al. Diabetologia 2001; 44Suppl 2:S14-21.
3. Buse, J.B. et al. 2019 update to: Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2018. A Consensus Report by ADA-EASD. Diabetes Care Feb 2020, 43 (2) 487-493;

Inkontinencia: Nepříjemný, avšak riešiteľný problém

Inkontinencia je jednou z tém, o ktorej sa nezvykneme otvorene rozprávať s rodinou či priateľmi. Mnohí dokonca ani so svojim lekárom. Téma úniku moču je stále istým spôsobom tabu, napriek tomu, že je to prekvapivo častý jav, a nielen u seniorov.

Najhoršia vec, ktorú môžete urobiť, je ignorovať únik moču a tváriť sa, že „to“ ustane. Inkontinencia, teda samovoľný únik moču, sa vyskytuje prevažne u starších žien, môže sa však objaviť aj v oveľa mladšom veku, a tiež u mužov či detí. Príčiny inkontinencie bývajú rôzne – popôrodné ochabnutie svalov panvového dna, obezita, vyšší vek či iné závažné zdravotné problémy, ako sú napr. mŕtvica, zväčšená prostata, Parkinsonova choroba, nádor močového mechúra alebo zúžená močová trubica.

Aké poznáme typy inkontinencie

Medzi najbežnejšie sa vyskytujúci typ patrí **stresová** inkontinencia. Vyskytuje sa pri fyzickej aktivite – pri cvičení, zdvíhaní ťažkých bremien, pri kýchnutí, kašli alebo smiechu. Pri stresovej inkontinencii dochádza väčšinou k úniku menšieho množstva moču. **Urgentná** inkontinencia, tiež nazýva **hyperaktívna močového mechúra**, sa prejavuje náhlým nutkaním na močenie. Je vyvolaná krčovitými sťahmi svalov a postihnutý nestihne včas dobehnúť na toaletu.

Zmiešaná inkontinencia je spôsobená viacerými typmi inkontinencie. Obvykle sa jedná o stresovú a urgentnú inkontinenciu.

Neurogénna inkontinencia je dôsledkom ochorenia či porúch nervového systému – narušením spojenia medzi centrálnou nervovou sústavou a močovým mechúrom.

Funkčne podmienená inkontinencia môže byť spôsobená vážnejším fyzickým alebo psychickým problémom.

Čo je hyperaktívny močový mechúr

Močový mechúr je sval, ktorý sa sťahuje a tým vyprázdňuje moč. Keď je močový mechúr plný, vyšle telu signál, že je potrebné močový mechúr vyprázdniť. Hyperaktívny močový mechúr však dostane signál skôr, ako je plný, a preto môže dochádzať k nekontrolovateľnému úniku moču. Preto sa môže stať, že pocítujete časté nutkanie na močenie, často chodíte na toaletu, a aj tak nedokážete vždy na toaletu dobehnúť a moč vám unikne. Je to práve pre hyperaktivitu močového mechúra. Hyperaktívny močový mechúr môže byť spôsobený aj zlými návykmi močenia. U niektorých ľudí však príčina ostáva neznáma.

Prírodné návyky na močenie

Zdravý močový mechúr udrží približne 300 až 400 ml moču – počas dňa aj noci, až pokiaľ nepocítite nutkanie na močenie. Táto skutočnosť sa môže s vyšším vekom meniť. Starší ľudia môžu potrebovať močiť v noci častejšie ako cez deň. Je prirodzené vyprázdniť močový mechúr 4- až 6-krát za deň, predtým ako idete spať, jedenkrát počas noci a keď vstanete z postele.

Kedy je potrebné navštíviť odborníka

Pri akomkoľvek podozrení na hyperaktívny močový mechúr je potrebné navštíviť odborného lekára, ktorý neinvazívnymi vyšetreniami preverí váš zdravotný stav a najmä vylúči iné možné ochorenia. Lekár je pripravený vám pomôcť, preto s návštevou u lekára neváhajte. Môže vám odporučiť rôzne možnosti riešenia. Od tréningu močového mechúra cez operáciu, medikamentóznú liečbu až po používanie absorpčných pomôcok. Hyperaktívny močový mechúr znižuje kvalitu vášho života. Ak nezačnete svoj problém riešiť, je pravdepodobné, že sa vaša situácia môže časom zhoršiť. ■

OZ InkoFórum

www.inkoforum.sk
info@inkoforum.sk

inkofórum

INZERCIA



POTREBUJETE NA WC
PRAKTICKY NEUSTÁLE?

PORAĎTE SA...

www.musimcasto.sk

Čerstvá mamička, moderátorka a redaktorka venujúca sa zdravotníctvu v správach TV Markíza, **Veronika Cifrová Ostrihoňová**, sa v rozhovore vyjadrila k témam, ktoré pre mnohých ľudí môžu byť TABU.



Veci TABU nie sú pre mňa o zaj TABU



”

Zdravotníctvo je jedno z najslabších miest našej krajiny. Je možné, že nás o zaj časom nebude mať kto ošetrovať.

Čo vás presvedčilo venovať sa profesne práve zdravotníctvu?

Moja mama, ujo, sesternica sú lekári, babička bola zdravotná sestra. Téma zdravotníctva teda bola u nás vždy veľmi prítomná. Dodnes si pamätám rozohnené debaty pri nedeľnom obede ohľadom reforiem Rudolfa Zajaca. Mňa zdravotnícke povolania nikdy nelákali, nemám rada nemocnice, krv a všetko, čo s tým súvisí. Keď som sa však rozhodovala, ktorým témam sa budem v rámci redakcie spravodajstva venovať, úplne

prírodzene som si vybrala zdravotnícky sektor. Je tam nesmierne množstvo tém a problémov, o ktorých treba informovať.

Každý z nás zažil aspoň raz v živote situáciu, kedy sa cítil trápne. Ako sa staviate vy k TABU záležitostiam?

Ja sa trápne cítim niekoľkokrát do týždňa. (úsmev) Napríklad, keď si neviem spomenúť na meno osoby, s ktorou sa rozprávam, respektíve sa aj niekoľkokrát predstaviť tomu istému človeku. Ten ma vždy následne taktne upozorní, že už sme sa trikrát zoznamovali. Nemám akosi pamäť na tváre. Staviam sa k tabu záležitostiam úplne normálne, keďže sú súčasťou života. Usmejem sa, ospravedlím, ak je to na mieste, snažím sa situáciu zľahčiť. A najmä sa snažím, aby som nerozdeľovala veci na tabu a nie tabu. Pretože silu, príjemnosť či nepríjemnosť situácie určuje to, ako sa k nej postavíme my sami. Ak si okamžite zdefinujem, že toto je nepríjemné, tabu, toto bude ťažký rozhovor, tak taký aj bude. Tomu sa snažím vyhýbať a pristupovať k životu a svetu s ľahkosťou a otvorenou myslou.

Ako vnímate – ako čerstvá mamička – skúsenosť s asistenciou partnera pri pôrode?

Bolo pre mňa nesmierne dôležité, že pri všetkom bol môj partner. Nehanbila som sa, je to krásny, ťažký, no najmä prírodný proces, na ktorého počiatku boli dvaja. Preto je podľa mňa, ak sa na to partneri cítia, úplne prirodzené, aby boli aj na jeho konci, teda pri narodení dieťaťa. Determinantom bol aj môj muž, ktorý od začiatku chcel byť pôrodu účastný, nie je to žiadny stresujúci sa typ, ktorý by odpadával, keď uvidí krv. Bol pre mňa zdrojom energie, občas pobavenia, keď drial v každej miestnosti, do ktorej nás presunuli, a bol to zážitok, ktorý, verím, nás oboch stmelil. Držal ma za ruku, kým naša dcéra prišla na svet a držal ju na rukách okamžite, ako zavítala medzi nás. Bolo to veľmi krásne a silné, doteraz mám slzy v očiach, keď na to spomínam. Nemenila by som a verím, že ani on nie.

Čo sa týka očkovania, máte v tom jasno?

Máme v tom jasno, očkujeme zatiaľ podľa klasického očkovacieho kalendára, po porade s pediatričkou a mojou mamou, ktorá je detská neurologička.

Ako vnímate súčasnú situáciu zdravotníctva na Slovensku?

Ako veľmi komplexnú. Zdravotníctvo je jedno z najslabších miest našej krajiny. Máme veľké množstvo skvelých odborníkov, no veľakrát dojem kazí zlá komunikácia, otrasné priestory, nedostatok personálu. Myslím, že sa zatiaľ nenašla jasná vízia toho, kam naše zdravotníctvo má ísť, kam smerujeme. Aj keď sú dobré riešenia, vždy sú len čiastkové a s príchodom novej vlády sa aj tak polovica z nich zmení či zruší. Nemáme predstavu, nemáme plán a čo je najhoršie, veľakrát ani vôľu politických elít, aby sa veci menili. Debata o stratifikácii, teda reforme nemocníc, a jej následné neprijatie je toho jasným príkladom. Zároveň si myslím, že ak sa veci nezmenia, a to relatívne rýchlo, o pár rokov nás čaká veľký problém. Je možné, že nás o zaj nebude mať kto ošetrovať. Zastaviť exodus kvalitných zdravotníckych pracovníkov považujem za jednu z najhorúcejších otázok, ktorá bude čakať novú vládu. ■

Lekari.sk

Každý deň portál **Lekari.sk** informuje a poskytuje odbornej i laickej verejnosti nové správy z oblasti zdravia. Na webe **Lekari.sk** môžete nájsť pracovné ponuky, denné správy, ale i prezentácie lekárske ambulancií, kliník či zdravotníckych firiem. Kde inde by mali byť lekári, ak nie na **Lekari.sk**?

Petíciou „ZACHRÁŇME 100-TISÍC KRÁSNYCH ŽIVOTOV“

odštartovala patientska organizácia **NIE RAKOVINE – Europacolon** v Európskom parlamente v Bruseli

Európsky mesiac osvetu o kolorektálnom karcinóme, ktorý nesie medzinárodné označenie

ECCAM 2020 (European Colorectal Cancer Awareness Month).

Pacientske združenie práve teraz v marci pripomína, že na rakovinu hrubého čreva ešte stále zbytočne zomierajú aj Slováci.

Prosíme vás o podporu medzinárodnej petície

SKRÍNING KOLOREKTÁLNEHO KARCINÓMU PRE KAŽDÉHO nad 50 rokov. Petíciou na Európske orgány o povinnom skríningu chceme zachrániť 100-tisíc krásnych životov Európanov.

ECCAM 2020 sa orientuje na celoeurópsku výzvu „SAVE 100 000 BEAUTIFUL LIVES!“ (na FB ako Život je krásny).

#ECCAM2020

#NIERAKOVINE



Čo sú to hemoroidy?

Hemoroidy sú rozšírené žilové splete v okolí konečníkového otvoru. Vyskytujú sa asi u 70 % dospelaj populácie nad 50 rokov, prevažne u žien. Podľa lokalizácie sa rozdeľujú na vonkajšie, vnútorné alebo zmiešané.

MUDr. Jozef Klucho, gastroenterológ

Medzi najčastejšie príčiny vzniku hemoroidov patrí: sedavé zamestnanie, nedostatok pohybu, problémy s vyprázdňovaním stolice, ochorenia pečene a u žien najmä tehotenstvo.

Príznaky hemoroidov

Príznaky sa líšia podľa ich štádia a lokalizácie. Kým vonkajšie spôsobujú skôr štipanie, svrbenie alebo pálenie v okolí konečníka, prípadne špinenie spodnej bielizne, vnútorné a zmiešané sa často prejavujú najmä krvácaním z konečníka, na toaletnom papieri po stolici alebo aj mimo stolice.

Možnosti liečby

Je potrebné obmedziť dlhodobé sedenie na tvrdej či studenej podložke, vykonávanie aktivít, ktoré dráždia konečník a vyvarovať sa prechladnutiu či zápche. K dispozícii sú prípravky na lokálne použitie priamo v oblasti konečníka alebo lieky užívané vo forme tabliet na ústne užitie, ktoré účinkujú na zapálené hemoroidy.

Sú to lieky, ktorých účinné látky výrazne zabraňujú zápalu žíl v okolí konečníka a tým redukovávajú jeho sprievodné príznaky.

ky. Lieky obsahujú tzv. flavonoidy, alebo čistenú mikronizovanú flavonoidnú frakciu. Flavonoidná frakcia obsahuje až 5 flavonoidov, ktoré sa v účinnosti vzájomne podporujú. Veľmi dôležitá je tu práve uvedená mikronizácia, teda mikroskopické rozmery účinných látok lieku, ktoré zabraňujú zápalu a popísaným prejavom hemoroidov.

Na trhu je novinka – zdravotnícka pomôcka vo forme masti a čapíkov, ktorá obsahuje aktívnu látku sukralfát, ktorý vytvára na povrchu poškodenej sliznice konečníka ochrannú bariéru a tým urýchľuje hojenie zapáleného hemoroidu, trhlín či ekzémov.

Lokálna liečba zvyšuje účinok liečby vo forme tabliet na ústne užitie. Použitím tejto kombinácie sa pri akútne zapálených alebo krvácajúcich hemoroidoch dosahuje rýchly nástup účinku do 2-3 dní a do 7 dní je väčšina pacientov úplne bez príznakov.

Preventívne opatrenia

Po dosiahnutí úľavy je dôležité nepoľaviť v preventívnych opatreniach a dlhodobé liečbe vo forme tabliet na ústne užitie. Toto opatrenie výrazne predlžuje obdobie, v ktorom pacient trpiaci na hemoroidy nemá ťažkosti. ■

INZERCIA

hrvčanie

bolest

podráženie

svrbenie

diskomfort

Hemoroidy

Trápia aj Vás?

NOVINKA

emotralex™

Hojí, regeneruje, upokojuje

Nemaskuje – RÝCHLO LIEČI^{1,2}

10 ks

10 ks

25 g

25 g

Referencie: 1. Nález na podlie 2017; 2. Clinical Evaluation Report: November 2017.

Výrobca: Egis Pharmaceuticals PLC.

www.emotralex.sk

Servier Slovensko, spol. s r. o., Pribinova 10, 811 09 Bratislava,

tel.: +421 2 59 20 41 11, fax: +421 2 54 43 26 90

Odborník

na žily

Pomohli sme už

miliónom z Vás

ETB 2-2020-009

Mýty a fakty

o laserových operáciách očí

Premýšľate o laserovej operácii očí, ale odrádzajú vás niektoré negatívne príbehy, ktoré si neviete overiť? V tomto článku vám pomôžeme zorientovať sa v tom, čo je pravda a čo mýtus a poradíme vám, čo robiť, ak sa chcete rýchlo a bezpečne zbaviť okuliarov či kontaktných šošoviek.



→ Bolí to počas a po zákroku?

Najrozšírenejšou fámou, ktorá sa šíri o laserových operáciách, je tá, že zákrok bolí či už počas, alebo najmä po zákroku. Pred samotnou operáciou dostane pacient kvapky na lokálne znecitlivenie, ktoré sa postarajú o to, že počas zákroku pacient nič necíti. Avšak nebolí vás to ani po odznení anestézy. Teda, ak ste nepodstúpili operáciu starším typom laserov, ktoré sú stále dostupné a cenovo najlacnejšie. Ak si vyberiete očnú kliniku iClinic, ktorá používa najnovšie technológie, napríklad tretej generácie laserových operácií metódou Relex Smile 3D, tá vám zaručí bezbolestný pooperačný priebeh. Pri tomto type operačnej metódy sa totiž používa iba femtosekundový laser, ktorý zákrok vykoná tak, že počas neho nedochádza k páleniu tkaniva rohovky či vytvoreniu rezu.

→ Hrozí mi oslepnutie?

Doteraz sa vo svete vykonali desiatky miliónov laserových operácií očí, a ani v jednom prípade nedošlo k oslepnutiu. Dôvodom je napríklad aj to, že súčasné moderné laserové operácie sa vykonávajú na povrchu oka a špičkové lasery dokážu prerušiť operáciu aj pri tom najmenšom pohybe oka. Aj

z týchto dôvodov je dôležité vybrať si takú očnú kliniku, ktorá pracuje len s tými najnovšími a overenými lasermi a pravidelne svoje technológie obnovuje. Vedúci očný lekár z očnej kliniky iClinic MUDr. Ivo Ďurkovič vysvetľuje, že existujú zavádzajúce štúdie, ktoré sa šíria ako hoax, pričom laik ich nevie rozpoznať, a upozorňuje na to, že takzvané haló efekty sú nejaký čas od absolvovania operácie normálne. „Operáciou sa totiž mení optický systém oka, mení sa fyzikálna stránka videnia. Po operácii potrebuje rohovka nejaký čas na to, aby sa ‚preskladala‘ a mozog si musí na novú situáciu zvyknúť,“ dodáva. Podstatné je, vybrať si kvalitnú kliniku so špičkovými odborníkmi, ktorí vám urobia dôkladné komplexné vyšetrenie a navrhnu vám operačnú metódu ušitú na mieru pre vaše oči.

→ Je operácia len pre krátkozrakých?

Toto už v súčasnosti neplatí. V súčasnosti sa dá zoperovať nielen krátkozrakosť, ale aj ďalekozrakosť a astigmatizmus, avšak iba v rámci určitého rozsahu očnej chyby:

- krátkozrakosť do -10 dioptrií,
- ďalekozrakosť do +6 dioptrií,
- astigmatizmus do 5 cylindrov.

Tieto hodnoty sú však len orientačné,

keďže každý ľudský organizmus je jedinečný. Medzi časté zákroky patrí aj refrakčná výmena vnútroočnej šošovky (operačná metóda Prelex), ktorá umožňuje pacientovi zbaviť sa okuliarov na všetky vzdialenosti, čiže na čítanie, strednú vzdialenosť (napr. pozeranie na PC), ale aj na diaľku. Všetky typy laserových operácií, ktoré sa vykonávajú v očnej klinike iClinic, sú bezbolestné. Aktuálne najnovšia – tretia generácia týchto operácií (zákrok metódou ReLEx SMILE 3D), je dokonca už bez potreby vytvorenia lamely na rohovke, a tiež aj bez nutnosti pálenia rohovky excimerovým laserom.

→ Každý je vhodný na operáciu očí?

„Ak je dioptrická chyba oka veľmi silná a nie je vhodná na vykonanie laserovej operácie oka, máte možnosť absolvovať vnútroočný zákrok – refrakčnú výmenu vlastnej šošovky za novú, umelú,“ vysvetľuje možnosť MUDr. Ďurkovič. Tento typ metódy sa volá Prelex a odporúča sa pacientom po 45. roku veku, keďže laserová operácia už pre nich zvyčajne nie je vhodná. V tomto veku totiž prichádza k prirodzenému starnutiu oka a mnohí ľudia už potrebujú okuliare na čítanie. iClinic ponúka pacientom bezbolestnú operáciu me-

tódou FEMTO Z-PRELEX s využitím femtolaseru, ktorý nahrádza ostrý skalpel. Jej výhodou je trvalé odstránenie dioptrickej chyby, odstránenie rizika vzniku šedého zákalu a predovšetkým to, že dokážu vidieť na blízko, strednú vzdialenosť, ale aj na diaľku, a to bez akýchkoľvek okuliarov.

→ Je zákrok predražený?

Niektorí by možno povedali, že nevýhodou môže byť cena, ale ani to nie je celkom tak. Okuliare rámy vás neraz vyjdú aj na stovky eur a viete ich poľahky pokaziť. U šošoviek je zas nevýhodou to, že ich treba meniť ešte častejšie ako dioptrické okuliare, čo má výrazný vplyv na vašu peňaženku. Ak by sme si totiž prepočítali celkové náklady na okuliare či šošovky počas nášho života, zistili by sme, že operácia laserom vychádza v konečnom dôsledku lacnejšie. Ide o jednorazovú investíciu a navyše, jej výhodou je aj to, že sa na ňu vzťahuje doživotná záruka, a to vám dnes garantujú naozaj málokde. Očná klinika iClinic ponúka svojim pacientom možnosť platby na splátky, možnosť zapojiť sa do skupinovej zľavy, ale aj rôzne zľavy počas celého roka, čím si dokážete náklady na operáciu očí výrazne znížiť. Viac zistíte na www.iclinic.sk.

Zabehnite si pre

DOKONALÝ ZRAK

do iClinic

DARČEK
športové smart hodinky

ZĽAVA
400 €
RELEX SMILE 3D

ZĽAVA
300 €
Z-LASIK PREMIUM

www.iclinic.sk

Existuje menej škodlivé fajčenie?

Fajčiarom na ich závislosti najviac vadí to, že nevábne voňajú. Preto sa v ostatných rokoch snažia hľadať alternatívnu náhradu. Zariadenia na zahrievanie tabaku sa stali akýmsi trendom. Sú však naozaj menej škodlivé?

Približne 7 z 10 fajčiarov chce so svojou závislosťou skončiť. No pre mnohých to nie je jednoduché, pretože telo potrebuje nikotín. Počas ostatných rokov viacerí fajčiari prešli z klasických cigariet na zahrievaný tabak. Takéto zariadenia tabak nespálujú, ale ho iba zahrievajú na teplotu asi 320 stupňov Celzia. Dym v nich nevzniká. Vo výparoch sa určité toxické látky síce objavujú, ale v oveľa menšom množstve ako v cigaretovom dyme. Hodnoty sú väčšinou o 90-95 % nižšie. Pre dospelých fajčiarov je to teda spôsob, ako nikotín dostať do tela, no bez škodlivého spaľovania cigariet.

Cesta k nižšiemu riziku

V zariadení sa zahrieva tabak a vzniká aerosól (para), ktorý dospelý fajčiar vdychuje. „Pri zahrievanom tabaku 90 % aerosólu tvorí voda a glycerín, takže skutočne môžeme

hovoriť o 90 %-nom znížení škodlivých chemických látok. Nie sú tam ani žiadne pevné častice založené na uhlíku,“ povedal odborník na liečbu závislostí a zástupca tabakového giganta Philip Morris, lekár Patrick Picavet.

Netreba však zabúdať na to, že akýkoľvek výrobok obsahujúci nikotín je návykový a dosiahnuť cieľ prestať fajčiť nemusí byť jednoduchý. „Ak to ľudia nedokážu, musíme im ponúknuť iné alternatívy, a teda veddecky podložený výrobok, ktorý by znižoval riziko poškodenia zdravia. Nikotín je síce hlavnou návykovou látkou v tabaku, ale úlohu hrá aj celý rad ďalších faktorov, ako úplne skončiť s fajčením,“ vysvetlil Picavet.

Menej škodlivé ako klasická cigareta?

Nedá sa však povedať, že pri takomto fajčení nič jedovaté nevzniká. „Výro-



bok so zahrievaným tabakom poskytuje porovnateľné množstvo nikotínu ako konvenčná cigareta. V aerosóle sa nachádzajú aj škodlivé zložky, a preto tiež netvrdíme, že sú tieto výrobky

bez rizika. Avšak ak 100 % emisií škodlivých látok v cigaretovom dyme znížime v priemere o 90 %, musí to mať pozitívny dopad na zdravie,“ uzavrel lekár Patrick Picavet. ■

INZERCIA

UNSMOKE:

[ʌn'sməʊk]

Ak nefajčíš, **nezačínaj.**

Ak fajčíš, tak **prestaň.**

Ak nevieš prestať, prejdi na **lepšiu voľbu.**

Zisti viac na www.unsmoke.sk

Liečba diabetickej retinopatie a diabetickeho edému makuly

Očné vyšetrenia sú pri cukrovke, teda diabete povinné minimálne jedenkrát ročne. A rozhodne to nie je zbytočné vyšetrenie.



MUDr. Blandina Lipková, PhD.
Očné oddelenie
FNsP Žilina

Postihnutie očí cukrovkou nemusí hneď spôsobiť zhoršenie zraku. U niektorých pacientov sa vyvíja pokles zraku zdĺhavo. Pacient si to uvedomí, až keď nemôže niečo prečítať, alebo nevidí na číslo autobusu. Príde k lekárovi na predpis okuliarov a pri očnom vyšetrení sa zistí, že chyba nie je v optike oka, ale na sietnici.

O možnostiach liečby ochorenia, ktoré je najčastejšou príčinou zhoršenia zrakového ostrosti u populácie v produktívnom veku – diabetickej retinopatie a diabetickeho edému makuly, sme sa porozprávali s MUDr. Blandinou Lipkovou, PhD., z očného oddelenia FNsP Žilina.

Aké sú v súčasnosti možnosti liečby?

Rozhodujeme sa pre liečbu laserom hlavne pri proliferatívnej diabetickej retinopatii, alebo injekcie antirastových faktorov, predovšetkým pri diabetickeho edému makuly.

Injekcie si pacienti pichajú sami?

Injekcie pichajú do oka oční lekári, je to celkom bezbolestný zákrok. Aplikujú sa na operačnej sále za sterilných podmienok. Priaznivý efekt sledujeme u našich pacientov už 5 rokov. Injekcie redukujú opuch sietnice, a tým udržiavajú, alebo vracajú zrak. O úspešnosti a znesiteľnosti tejto liečby svedčí fakt, že pacienti sa vracajú každé 1 až 4 mesiace na aplikáciu. Toľko totiž trvá efekt injekcie antirastového faktoru.

Kto má nárok na liečbu injekciami antirastových faktorov?

Parametre diabetickeho edému makuly, ktoré zdravotná poisťovňa prepláca, pozná každý očný lekár. U diabetika typu 1 je rozhodujúci očný nález. Zdravotné

poisťovne uhrádzajú liečbu všetkým. Diabetik typu 2 musí spĺňať aj hodnoty HbA1c = 8,0 % alebo menej, aby mu zdravotná poisťovňa schválila a preplatila liečbu antirastovými faktormi.

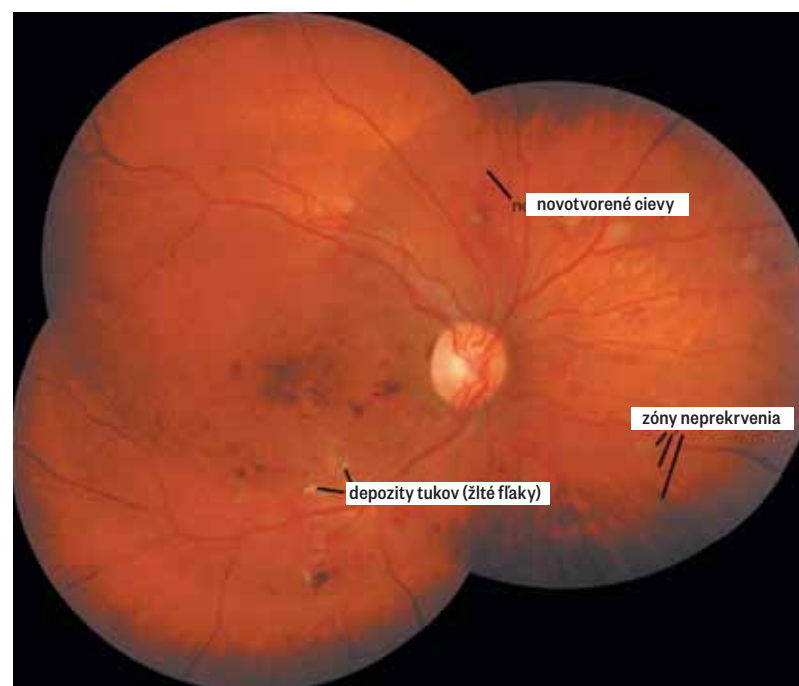
(Zoznam kategorizovaných liekov 1. 3. 2020 – 31. 3. 2020, dostupné na www.health.gov.sk.)

A čo ak túto cieľovú hodnotu pacient nedokáže dosiahnuť?

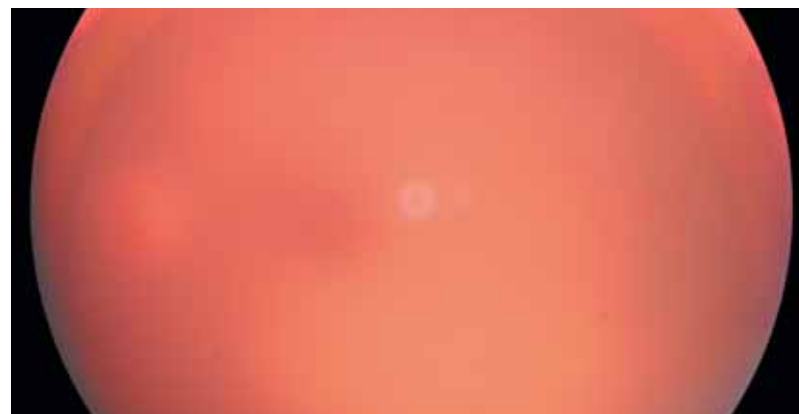
To by bola obrovská škoda. Injekcie antirastových faktorov liečia nielen diabetickeho edém makuly, zabezpečujú aj regresiu, to znamená ústup diabetickeho zmien. V USA sa antirastové faktory zadarmo využívajú aj na tento účel. Je totiž preukázané, že účinok antirastových faktorov nezávisí od hladiny HbA1c, čiže pôsobia rovnako dobre u pacientov s lepšou, aj s horšou dlhodobou kontrolou glykémie. Dúfajme, že si z toho vezmú príklad naši zodpovední odborníci.

Čo by ste poradili mladej žene, diabetičke, ktorá plánuje otehotnieť?

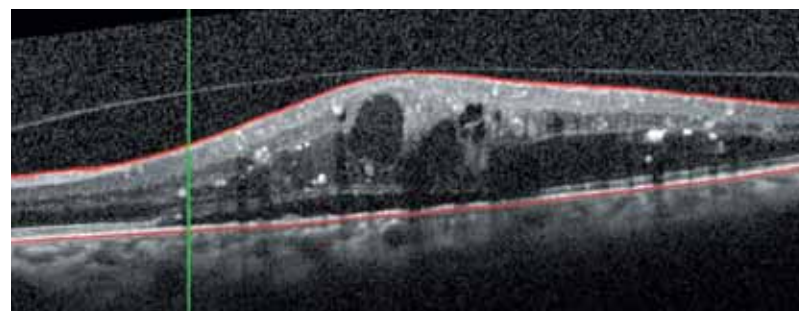
Každá diabetická pacientka, ktorá plánuje dieťa, by sa mala čo najskôr obrátiť na svojho diabetológa, aby jej pomohol predtým ideálne skompenzovať diabetes. Tehotenstvo u dekompenzovanej diabetičky môže výrazne podlomiť zdravie jej očí. Počas tehotenstva treba častejšie kontrolovať aj očné pozadie. Poklad vo forme vytúženého dieťaťa si zaslúži, aby ho dobre videla, aj aby sa oň mohla dobre postarať. Zodpovednosť pacientky a vedomosti jej v tom pomôžu. Vývoj vedy ide míľovými krokmi vpred. Možno pomôžu výdobytky vo forme smart kontaktných šošoviek. Tie by mohli monitorovať hladinu cukru v krvi a vyslať priamo impulzy inzulínovej pumpy. Zdravý životný štýl so zdravou výživou a pohybovou aktivitou je to, čím však môže začať už dnes. ■



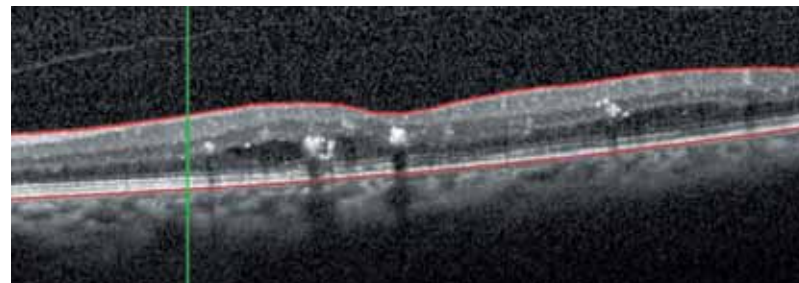
Takto vidí očný lekár vaše očné pozadie (krvácacia, depozity tukov, zóny nekrvovania, novotvorené cievy)



Zakrvácanie sklovca oka zatieni detaily očného pozadia a zastreje zrak



Prierez sietnice pomocou OCT v oblasti opuchnutej makuly – diabetickeho edému makuly



OCT zobrazuje takmer úplnú úpravu diabetickeho edému makuly po injekciách antirastových faktorov



Osteoporóza

Zákerný „žráč“ kostí

Poviete si, osteoporóza je choroba vyššieho veku a mňa sa ešte netýka. Mýlite sa. Ako žijete teraz, prejaví sa na vašom zdraví v starobe. Rapídny nárast tohto ochorenia ho dostáva na nežiaduci piedestál epidémie tretieho tisícročia. A okrem starnutia populácie je príčinou predovšetkým nesprávny životný štýl.

Digitalizácia oberá ľudí o pohyb, ktorý je pre zdravie kostí nevyhnutný, a tak už v školských laviciach vyrastá generácia budúcich osteoporotikov. Konzumácia veľkého množstva živočíšnych bielkovín, sladkostí a, samozrejme, fajčenie či alkohol si vo vyššom veku vyberajú svoju daň. Touto zákernou chorobou je postihnutý približne každý piaty muž a každá tretia žena nad 50 rokov.*

Čo je osteoporóza

Ochorenie sa ľudovo nazýva rednutie kostí. Kostrový aparát je živý organizmus, počas ľudského života neustále prebieha odbúravanie i tvorba novej kostnej hmoty. Ak dôjde k poruche látkovej výmeny kostného tkaniva, t. j. kostná hmota rapídne ubúda, začne sa meniť mikroštruktúra kostí. V dôsledku toho kosti krehnú a ľahko sa lámu. Pri osteoporóze sa najčastejšie vyskytujú zlomeniny predlaktia, stavcov a horných koncov stehennej kosti. Najmä zlomenina krčka stehennej kosti máva fatálne následky, pretože až tretina pacientov je odkázaná na pomoc a ďalšia tretina do jedného roka zomiera.

Príčiny a príznaky

Presná príčina vzniku primárneho ochorenia nie je známa. Najčastejšie bývajú postihnutí starší ľudia a ženy po menopauze. Pri senilnej osteoporóze sa stráca vitalita organizmu a ubúda novotvorba kostného tkaniva. U žien po menopauze môže ochorenie vyvolať pokles hladiny ženských hormónov – estrogénov.

Dôležitú rolu tu zohráva aj genetika. No osteoporóza býva aj sekundárna, teda vzniká ako následok iného ochorenia alebo užívania niektorých liekov. Zákersnosť choroby spočíva v tom, že pacienta spočiatku nič nebolí. Ochorenie sa zvyčajne prejaví až v následkoch, v zlomenine, a to bez výraznej traumatickej príhody.

Medikamentózna liečba

Keď už je osteoporóza diagnostikovaná na základe laboratórnych vyšetrení krvi a moču, RTG snímok a denzitometrie, dôležité je odhaliť, či ide o primárne ochorenie, alebo sekundárne, pretože podľa toho sa následne navrhuje terapia. Liečenie primárnej osteoporózy spočíva v podávaní liekov, ktoré zabraňujú odbúravaniu kostnej hmoty, alebo naopak, podporujú vznik nového tkaniva. Veľmi významnými pomocníkmi v boji s osteoporózou sú vápnik a vitamín D. Pri sekundárnej osteoporóze treba predovšetkým vyliečiť pôvodné ochorenie, ktoré ju vyvoláva.

Prevenencia počas celého života

Už mladý človek by mal v období rastu „nabrať“ čo najviac kostnej hmoty. Účinná je správna výživa, bohatá na vápnik a vitamín D, a systematický pohyb. Aj v ďalšej fáze života môžete vznik ochorenia ovplyvniť zdravým stravovaním a pravidelným cvičením. A čím treba obohatiť jedálniček? Okrem mlieka a mliečnych výrobkov jedzte veľa čerstvej zeleniny, celozrnné

výrobky, ryby, orechy a tiež mak, ktorý je vynikajúcim zdrojom vápnika. Zarádte si do denného programu primerané cvičenie a pohyb, trebárs na behodiarne pôsobiacom slniečku. Po 40. roku života si pravidelne merajte svoju telesnú výšku, aspoň raz ročne, lebo významná strata výšky po štyridsiatke (viac ako 3 cm) je významným rizikovým faktorom osteoporózy. ■



*MERIA TE SI ALEBO
MERIA VÁM VÁŠ LEKÁR
PRAVIDELNE?*

- ☒ tlak krvi
- ☒ hladinu cukru v krvi
- ☐ telesnú výšku

*Významná strata
telesnej výšky
je jedným
z indikačných
kritérií
na denzitometriu.*

**POZOR NA
OSTEOPORÓZU**

* Literatúra: National Osteoporosis Foundation. 13 Leading Aging, Caregiver and Women's Health Groups Join Forces to Reduce Common and Costly Bone Fractures. Dostupné na: <https://www.nof.org/news/13-leading-aging-caregiver-and-omens-health-groups-join-forcesto-reduce-common-and-costly-bone-fractures/>. Získané v januári 2020.

Signal

**KOMPLETNÁ
OCHRANA
INŠPIROVANÉ
PRÍRODOU**

